INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DA MAIA ISMAI

Influência da Aptidão Muscular na saúde Cardiovascular em crianças

Dissertação - Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto

Especialização em Exercício Físico e Saúde

2017/2018

Autor: Jorge Miguel Almeida Graça

Orientadora: Professora Andreia Isabel Nogueira Pizarro

Setembro de 2018

Resumo

Introdução: As doenças cardiovasculares são responsáveis pela morte de milhões de pessoas por ano em todo o mundo. Reconhece-se que a doença cardiovascular é, em parte um problema pediátrico e a monitorização dos fatores associados à doença em criança é fundamental para controlar a saúde cardiovascular ao longo da vida. Estas doenças estão associadas a um conjunto de fatores de risco, sendo os principais a má alimentação e a falta de exercício físico. Deste modo, a prática regular de atividade física tem sido recomendada para a prevenção e reabilitação de doenças crónicas. **Objetivo**: O presente estudo teve como principal objetivo analisar a relação entre a aptidão muscular com indicadores de saúde cardiovascular em crianças com idades compreendidas entre os 6 e os 10 anos idade, bem como verificar a atividade física reportada pelos alunos se relaciona à aptidão muscular. **Material e métodos**: O projeto contou com a participação voluntária de 31 crianças (7,65 ± 1,28 anos) da cidade das Caldas da Rainha, Leiria. Foram avaliados dados de antropometria (peso corporal, estatura, índice de massa corporal e perímetro da cintura), pressão arterial em repouso, aptidão muscular para membros superiores e membros inferiores, níveis de atividade física e hábitos alimentares. **Resultados**: Foi encontrada uma associação positiva entre a força de membros inferiores avaliada pelo teste de Impulsão Vertical e os indicadores de saúde. Os nossos resultados mostram ainda a importância da atividade física para a saúde cardiovascular ideal. **Conclusão**: O nosso estudo sugere que haja uma relação entre valores mais elevados de aptidão muscular e o estado de saúde em geral pelo que é fundamental explorar de forma mais profunda a associação entre estas variáveis e o seu impacto na saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Aptidão muscular, doenças cardiovasculares, atividade física, saúde, crianças